

**Приготовление
пищи в
походных
условиях**



Туризм — временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года.



История туризма

- С древнейших времен множество людей отправлялись в путешествия с целью познания мира и открытия новых территорий, с торговыми, дипломатическими, военными, религиозными и иными миссиями. Все эти путешественники нуждались в определённых услугах со стороны местного населения в плане размещения, питания и т. д. Исторически первыми предприятиями индустрии туризма стали таверны.
- В античные времена основными мотивами путешествий были торговля, образование, паломничество, лечение. В Древней Греции зародились и спортивные поездки (Олимпийские игры). Развитие торговли привело к массовому строительству дорог, постоянных дворов, таверн. Некоторые постоянные дворы по роскоши не отличались от домов богатых людей. Римская аристократия активно участвовала в рекреационных путешествиях — на свои виллы, к морю, в горы.
- На востоке в древности путешествовали караванами на верблюдах. Ночевали в шатрах или в караван-сараях (постоялый двор с загонем для животных). Уровень обслуживания был намного выше, чем в Европе из-за более активной торговли.
- В средние века среди путешествий усилился религиозный фактор — огромные массы людей устремлялись к христианским и мусульманским святыням. И только эпоха Ренессанса ослабила религиозные мотивы и усилила индивидуальный характер и образовательную направленность поездок. Молодые люди нередко отправлялись в тур по Европе прежде чем заняться профессией. Европейское общество отдыхало на курортах Швейцарии, Германии, Австрии, Греции, Италии.

Сейчас самодеятельным туризмом постоянно занимаются свыше 10 миллионов россиян, а в туристских походах и путешествиях ежегодно принимают участие более 20 миллионов человек, что свидетельствует о его массовости.



Для большинства туристов, поход немислим без костра. Огонь позволяет согреться, высушить промокшую одежду, приготовить пищу... Многие даже считают костер талисманом настоящего туриста...





- Недостатки костра: необходимость поиска и заготовки дров, длительное время разжигания, сильная копоть при горении. В сырую погоду поджечь бывает практически невозможно.
- Преимущества: отсутствие необходимости носить с собой топливо, возможность погреться и просушить вещи, освещает прилежащую территорию и отпугивает диких животных.
- Есть ли альтернатива костру? Естественно есть: примусы на жидком топливе и газовые горелки. И примус, и горелка имеют как свои преимущества, так и недостатки...

Требования к продуктам

- Легкость и калорийность.
- Быстрота и несложность приготовления. Сложные кулинарные рецепты в походе реализовать трудно, и времени на это, как правило, нет. Специфика туризма такова, что даже опытная хозяйка у костра или примуса может оказаться беспомощной. Да и среди опытных туристов не каждый сможет приготовить сложное блюдо.
- Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.
- Вкусовые качества. Немаловажная деталь: продукты и блюда из них должны быть вкусными и разнообразными

Распределение суточного рациона и время приема пищи

Прием пищи	Распределение суточного рациона	Время для приема пищи час.	Суточная норма продуктов на одного человека гр.
Завтрак	25	7-8	125 - 200
Обед	30	12-13	150 - 240
Полдник (перекус)	5	16	25 - 40
Ужин	40	18-19	200 - 320

Правила, которых важно придерживаться в путешествии

- Возобновлять движение желательно не раньше, чем через час с момента окончания приема пищи. Это правило касается завтрака и обеда.
- Важно, чтобы завтрак был небольшим по объему, питательным и легко усваиваемым. Потому что основной объем физической нагрузки в походе приходится на первую половину дня.
- Ужин желательно закончить не позднее, чем за два часа до сна.
- После трудного перехода, пока варится ужин или обед, нужно напоить группу чаем.
- Организм человека способен компенсировать недостаток жиров или углеводов за счет внутренних резервов и запастись впрок их избыточное поступление. Если предстоит длительная физическая работа, например, преодоление перевала, то необходимо увеличить количество жиров и углеводов, этих основных поставщиков энергии. Во время дневок нужно добавить в рацион дополнительное количество белковой пищи, чтобы скомпенсировать накопившуюся задолженность.
- Немаловажное значение имеет вид и запах пищи. Поэтому дежурные должны позаботиться и о сервировке "стола", а также об удобстве места, где принимается пища.
- "Если у повара на кухне вкусно пахнет - это плохой повар". Ароматические вещества должны оставаться в приготавливаемом продукте, являясь его составляющей вкусовой частью.
- Сочетание различных продуктов в блюде, термическая обработка должны повышать биологическую ценность пищи и способствовать более полному ее усвоению.

Костровый и кухонный инвентарь

- Топор
- Пила
- Котлы
- Сковорода
- Верхонки костровые (прихватки)
- Чашки
- Ложки
- Кружки
- Половник
- Костровые крючья
- Костровой тросик



Особое внимание в походе следует обратить на выбор питьевой воды. Воду можно брать из колодцев и родников, но не рекомендуется — из рек и озер. Во избежание попадания в организм болезнетворных микробов воду необходимо кипятить



Издавна человек употребляет в пищу грибы, лесные ягоды и плоды, орехи и дикорастущие съедобные травы, растения и овощи - щавель, черемшу, тмин, цикорий, эстрагон



Черемша



Тмин





Цикорий



Эстрагон





Щавель



Ревень

Правила поведения на природе:

- не ломайте веток;
- не оставляйте о себе «памятные надписи» на коре деревьев;
- не загрязняйте пищевыми отходами, консервными банками, бутылками, оберточной бумагой, битым стеклом и другим бытовым мусором места ваших стоянок;
- не разрушайте муравейники;
- не оставляйте тлеющие угли.